



INTENSIVS DE NATACIÓ



ENTRENAMENT GRUP JOVE

INTENSIVS DE NATACIÓ

ADAPTACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (a partir dels 4 mesos) • INFANTILS (fins els 12 anys)

ADAPTACIÓ AL MEDI AQUÀTIC

Mitjançant una activitat lúdica i estimulante, descobrint les seves possibilitats motrius. Amb col·laboració dels pares cercarem la seguretat de l'infant a l'aigua.

INICIACIÓ

Treballem sobre les habilitats motrius (desplaçaments, salts, equilibri, gir...) introduint la flotació, la respiració... Inici del treball sense material.

ENSENYAMENT

Iniciació i avançat: domini corporal i motriu, inici de treballs de coordinació per a la preparació d'estils. Inici a les tècniques de crol, esquena i braça.

PERFECCIONAMENT

Iniciació i avançat: treball de tècniques de crol, esquena, braça i papallona. En plantejant objectius per potenciar el seu perfeccionament millorant la seva prestació física.

ENTRENAMENT GRUP JOVE

(dels 13 als 16 anys)

PERFECCIONAMENT I ENTRENAMENT:

Treball de la tècnica i perfeccionament dels 4 estils per millorar l'eficiència, la fluïdesa a l'aigua i la prestació física. La seguretat de l'infant a l'aigua.



AQUEST ESTIU NO ET QUEDARÀS SENSE ELS INTENSIVS DE NATACIÓ!

Arribant l'estiu, una de les principals preocupacions és la seguretat dels teus fills a la piscina i a la platja. Aprendre a nedar, a part de ser una activitat molt divertida a l'estiu, és també una important mesura per a la seva seguretat. Pensant en ells et presentem els **Cursos de natació intensius (del 28 de Juny fins el 23 de Juliol)**.

ADAPTACIÓ AL MEDI AQUÀTIC (Sessió 40')

GRUP	HORARI	DATA	SESSIONS	SOCI	NO SOCI
ADAPTACIÓ	17:00 -17:40 (Dm i Dj)	29 Juny - 22 Juliol	8	51,50€	58,00€

INTENSIVS INFANTILS 1, 2 i 3 (Sessió 40')

GRUP	HORARI	DATA	SESSIONS	SOCI	NO SOCI
1, 2 i 3	17:00 -17:40 (DlI, Dx i Dv)	28 Juny - 23 Juliol	12	76,50€	86,22€

INTENSIVS INFANTIL 4 (Sessió 40')

GRUP	HORARI	DATA	SESSIONS	SOCI	NO SOCI
4	18:45 -19:25 (DlI, Dx i Dv)	28 Juny - 23 Juliol	12	76,50€	86,22€

INTENSIVS INFANTILS 5 i 6 (Sessió 40')

GRUP	HORARI	DATA	SESSIONS	SOCI	NO SOCI
5 i 6	17:00 -17:40 (Dm i Dj)	29 Juny - 22 Juliol	8	51,50€	58,00€

GRUP JOVE (Sessió 40')

GRUP JOVE	HORARI	DATA	SESSIONS	SOCI	NO SOCI
	19:30 -20:10 (DlI, Dx i Dv)	28 Juny - 23 Juliol	12	76,50€	86,22€

ADAPTACIÓ: 4 mesos fins 3 anys, es requereix l'acompanyament d'un adult.

GRUP 1: Iniciació, 3 A 5 anys.

GRUP 2: Ensenyament, 6 a 8 anys.

GRUP 3: Perfeccionament, 9 a 12 anys.

GRUP 4: Iniciació, 3 A 5 anys.

GRUP 5: Ensenyament, 6 a 8 anys.

GRUP 6: Perfeccionament, 9 a 12 anys.

GRUP JOVE: Perfeccionament i entrenament, 13 a 16 anys.

QUINES MESURES D'HIGIENE I SEGURETAT APLICAREM?

Donada la situació actual i de cara a maximitzar la seguretat hem implantat un protocol intern de prevenció seguint les mesures recomanades a la **Guia de Prevenció de la OMS** i per **La Generalitat**:

- **Franges horàries programades per grups d'edat.** Hem establert un temps de 15' entre classes per poder realitzar la **neteja i desinfecció dels espais i materials**, a més d'evitar aglomeracions.
- **Grups molt reduïts i places molt limitades**, delimitant l'espai d'ús de cara a respectar la distància de seguretat.
- Als grups **3 a 5 anys**, on els monitors han de ser dins l'aigua, aquests aniran equipats amb EPI's de protecció. **El material és d'ús individual, desinfectant-lo després de cada classe.**

RECOMANACIONS PER UN AMBIENT IDONI I DE SEGURETAT PER A LA PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT:

- **Utilitza exclusivament els vestidors assignats.**
- **Obligatori ulleres de natació, casquet de bany, xancles i banyador.**
De cara a agilitzar l'estada als vestidors i evitar el contacte amb altres usuaris, **et recomanem dutxis als petits a casa.**
- **Un acompanyant per alumne** per accedir a les instal·lacions. Els nens i nenes que es puguin canviar sols, **preferiblement han d'entrar al vestidor sense acompanyant.**
- El nadons han de portar bolquers aquàtics. Durant la sessió és precis l'acompanyament d'un adult.